

心靈充電站

## 換一副濾鏡，看見自己的努力

撰文者：翁立安 諮商心理師

能夠到陽明交通大學就讀的同學及於此任教、服務的師長同仁們，相信在大家的人生經歷中，或多或少都曾被他人說過「很棒」、「厲害」、「優秀」；然而，除了對於成果表現的讚賞，不曉得大家是否曾聽見他人針對自己投入時間心力、即使辛苦卻不完全放棄的過程，說聲「我知道你的努力」、「已經很努力了」呢？

筆者不論在諮商實務現場，抑或日常生活中，都感受到如今全球資本主義社會化，對於身處其中的我們影響甚鉅，彷彿人不能只是單純作為人類生活著，還必須扮演追求績效、生產力、競爭力以維護社會運作、促進經濟利益的角色，勞心勞力越發被視為理所當然、不值得一提；而眾人普遍忙碌、背負多項事務又被期待要快速完成時，彼此說話方式、互動姿態，也往往變得急躁、冷漠甚至怨懟不滿、怪罪指責，難以充分了解、肯定自己與他人的努力，加上臺灣主流的文化風氣，向來較著重檢討反省、不習慣欣賞鼓勵，無形中又容易放大每個人結果表現不足之處，輕忽過程努力累積的部分；儘管努力不代表結果便能滿意，但曾經投注的心血仍是真實存在，甚至若我們換一副濾鏡，以不同的角度、眼光去看，那些努力付出可能還別具意義。

心理學領域隨著時代發展，除了探討人生疑難雜症之外，亦逐漸重視人們發自內心的動機、努力，以及縱然辛苦、身處逆境卻依然積極應對之韌性；白話來說，便是提醒大家試著擁抱生活各式各樣的面向，尤其是平常相對忽略的種種努力過程，更需要仔細觀察、謹記在心，就好像筆者於諮商歷程中經常與服務對象談論到，生命之所以會讓人感到困擾、憂鬱、焦慮、壓迫、絕望，究竟有多少比例是因為不夠努力還不夠好？有多少比例則是因為過度努力或者已經夠努力了卻沒有被在乎看見？當然，也還有其它更多的可能性，邀請此刻讀到這裡的你，一起回過頭來，探尋屬於自己目前的答案~

最後，想送給在陽明交通大學奮鬥學業、工作、研究，以及世界上每一位為了生存、生活、現在、未來而打拚的你，一些祝福與養分，特別當我們對人生感到沮喪、低落、失望的時候，越是需要保持溫柔、支持的態度來抱抱自己；如果可以的話，請試試看以下簡單的小活動

- 為自己找個安全的空間就定位，調整身體姿勢到比較舒服的狀態
- 搭配一點能帶給你放鬆、平靜或提神、有希望感、有力量的音樂
- 將雙手手掌交疊、輕放在自己的胸口位置，慢慢吸氣、吐氣、深呼吸
- 承上，同時以溫和的口吻與自我對話，在心裡對自己說聲「我看見我的努力(回想具體實例)，謝謝自己在這段時間嘗試去做的努力」

祝福我們都可以在燃燒生命、辛勤付出的時刻，也適時換一副濾鏡，看見你我的努力，讓努力不再如此理所當然，而有更豐富的意義。

訂閱/取消 上期電子報

發行人：林奇宏 總編輯：陳怡如 主編：黃文彥 執行編輯：羅茜文

網頁維護：創創數位科技 瀏覽人數：**0849013**

Copyright © 2021 National Yang Ming Chiao Tung University All rights reserved